



Endokrinologie

Welt der Hormone

Hormone als Botenstoffe sind die Architekten unseres Lebens. Sie steuern viele lebenswichtige Funktionen im Körper: Stoffwechsel, Wachstum, Sexualität und Fortpflanzung, Stimmung und auch Umgang mit Stress - die vielbeschworene Resilienz. Unsere Autoren, die Brüder Schirmohammadi, gewähren uns tiefe Einblicke in die faszinierende Welt der Hormone.

Mehr darüber in dem Artikel ab Seite 6.



Nebennieren

Stress und Hormonbalance

Stress in allen Formen - Angst, Hektik, Einsamkeit - leiert unsere Nebennieren aus. Die Folgen: chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelschwäche. René Gräber, Naturheilkunde-Experte und „Medizin-Rebell“, gibt zahlreiche Therapie-Hinweise zur Krankheit der Zeit: Nebennierenschwäche. Seinen Artikel finden Sie auf Seite 40.



Hormongesteuert

Wie wirken natürliche und künstliche Hormone?

Ruediger Dahlke - der bekannte Arzt und Autor - klärt uns über die Bedeutung der Hormone im Laufe unserer menschlichen Evolution auf. Damit macht er verständlich, weshalb uns künstliche Hormone durcheinander bringen können und auf den ersten Blick unvernünftig handeln lassen. Auf den zweiten Blick aber macht Vieles ganz viel Sinn.

Lesen Sie seinen spannenden Artikel dazu ab Seite 72.

Inhalt

HORMONSYSTEM VERSTEHEN

- Endokrinologie -** 6
Welt der Hormone
Von Abbas Schirmohammadi (Hp. Psych.) & Kian Schirmohammadi (Hp.)
- Ernährung -** 12
auch Hormone lieben Nüsse
Von Martina Schneider (Hp.)
- Phytohormone -** 16
kleine Moleküle, große Wirkung
Von Abbas Schirmohammadi & Kian Schirmohammadi
- Jod -** Warum wir es so dringend brauchen 20
Von Lothar Ursinus (Hp.)
- Myokine
Was Muskeln und Glück 24
gemeinsam haben
Von Claudia Scheiderer
- Superpower -** 26
Intelligenz des weiblichen Zyklus
Von Susanne Rosenauer (Soz.-Päd.)
- Selbst-Test:**  31
hormonell alles in Ordnung?
- ### GANZHEITLICHE THERAPIE
- TCM - besser durch** 32
Wechseljahre und Pubertät
Von Dr. phil. Dr. rer. medic. Andrea Mercedes Riegel
- Fenchelpulver und Zimtwein
Hildegardmedizin gegen 36
Hormonstörungen
Von Dr. jur. Gabriele Feyerer
- Nebennieren** Stress und Hormonbalance 40
Von René Gräber (Hp.)
- Clustermedizin** 44
Hashimoto, Frauenleiden und Erschöpfung
Von Kerstin Hamo (Hp.)
- Homöopathie bei** 50
hormonellen Dysbalancen
Von Monika Liegl (Hp.)
- Zusammenhang: Herz und** 56
Schilddrüse
Von Fabian Hain (Hp.)



Alles ist eins

Gefühle und Hormone

Im Menschen ist nichts eingeleisig: Hormone wirken auf unser Nervenkostüm - und unser Denken, unsere Stimmungen. Auch unsere Einstellungen beeinflussen unsere Hormone. Unser Autor, der Psychotherapeut Joachim Armbrust, erklärt das Zusammenspiel von Körper und Seele am Beispiel von Stress. Mehr darüber ab Seite 78.



Superpower

Intelligenz des weiblichen Zyklus

Frauen sind hormongesteuert. Ja, zumindest unterliegen sie in ihren fruchtbaren Jahren zyklisch-hormonellen Schwankungen. Ein Mysterium für Männer und nicht immer einfach für Frauen selbst, weil unsere Gesellschaft ein ständiges Funktionieren und Stabilität erwartet. Doch Frauen können dieses intelligente Auf und Ab ihrer Hormone gut für sich und andere nützen, wenn sie Bescheid darüber wissen. Susanne Rosenauer klärt auf, ab Seite 26

Hormonyoga 62
Übungen zum hormonellen Ausgleich
Von Karuna M. Wapke

Prostata 66
Entsäuern wirkt Wunder
Von Jean-Claude Alix (Hp.)

SEELE UND GEIST

Hormongesteuert - 72
Wie wirken natürliche und künstliche Hormone?
Von Dr. med. Ruediger Dahlke

Gefühle und Hormone - 78
Wut oder Wolke Sieben?
Von Joachim Armbrust (Soz.-Päd.)

Berührende 84
Hormontherapie
Hormon-Feuerwerk entfachen
Von Dr. Andreas Stötter (M. Sc.)

Wie entsteht Krankheit - 90
oder wer oder was steuert
unsere Hormone?
Von Andrea Sauvigny (Hp.)

Dopamin 98
Quelle von Glück und Zufriedenheit
Von Lothar Ursinus (Hp.)

Verweiblichung der Welt - 104
unsere Umwelt,
unsere Ernährung
Von Susanne Dinkelmann (Hp.)

Mittler zwischen 110
den Welten
Hormone aus spiritueller Sicht
Von Susanne Dinkelmann

FIXPUNKTE

Editorial 3

Impressum 115